

立春（2/4）の前日を「節分」といいます。節分には文字通り「季節を分ける」という意味があります。この季節の変わり目には、邪気（病気や災いをもたらす悪いオニ）が入りやすいと考えられていて、それを払うため、節分には豆まきが行われます。

また、節分にいつの間にか定着した恵方巻。福を巻き込む「巻き寿司」、福を切らない「包丁を入れない」という縁起担ぎだそうです。

節分・立春も過ぎ、春の足音が聞こえてきそうな季節ですが、まだまだ寒い日は続いています。気温の変化に対応し、手洗い・うがいの励行や生活リズムを安定させるなどの健康管理に努めましょう。

## 空気検査を実施しました

2月1日（水）に学校薬剤師の佐野先生に、教室内の二酸化炭素濃度を測定していただきました。検査結果は下記の表のとおりでした。

場 所	測定時刻	測定値 (ppm)	室 温 (°C)	暖 房	換気の状態
1の5教室 北校舎2階	14:25	1000	17.8	切	授業開始時 窓締切 換気扇 入
	14:50	1100	19.4	切	授業開始25分後 窓締切 換気扇 入
在室人数 40名	15:15	1200	20.3	切	授業開始50分後 窓締切 換気扇 入

※ 教室内の二酸化炭素濃度の基準：1500ppm以下であることが望ましい。

休み時間に換気をしているため、授業開始時の数値は基準値以下であり、良好でした。授業開始後の25分後は1100ppm、50分後は1200ppmで、いずれも基準値内であり良好な状況でした。窓を閉めている状況ですが、換気扇が入れてあったため教室内の空気の汚染はありませんでした。

もし、換気扇を入れていなければ、二酸化炭素濃度は基準値を超えることが予想されます。一昨年は、換気扇が後方だけ稼働していたため、25分後、50分後とも二酸化炭素濃度1600ppmでした。

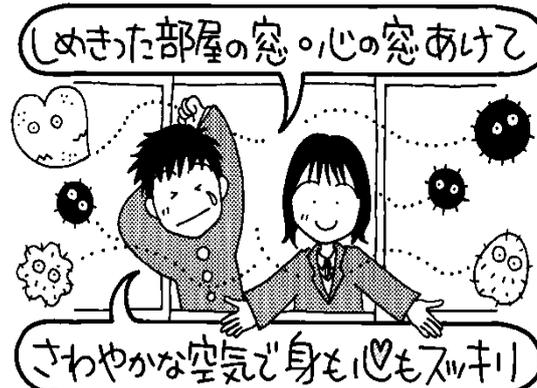
このことから、換気扇をしっかりと起動させることが重要だとわかります。

汚れた空気は気管や粘膜を傷めるため、抵抗力を落としてインフルエンザ等の感染症にもかかりやすくなってしまいます。また、教室内の空気が汚れていると学習能率が下がります。

そこで！

良い環境で学習するために、以下の2点を守ってください。

- ① 休み時間には、必ず換気をしましょう。  
(教室の対角線上の両サイドのドアと窓を開け空気の流れを作ること。)
- ② 暖房を入れるときは、必ず換気扇も入れましょう。



# 寒～い季節の健康トラブル対策

## しもやけ

### なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



### 起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



### 対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



## くちびるの荒れ

### なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



### 起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



### 対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

## 手足が冷たい

### なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



### 起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



### 対策は？

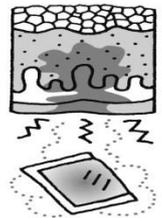
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



## 低温やけど

### なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



### 起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。

### 対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



## からだを温め、スイッチON



平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

- 低体温だと…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。



### ●体温を上げるために

- ・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）



- ・ストレッチ（血行が良くなります）
- ・うす着は厳禁！（おしゃれよりも温かさ重視で）

## 「ぐっすり」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか？

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。



体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

### 眠りが浅い人は体温調整の見直しを

- ・電気毛布を朝までつけていませんか？
- ・部屋の暖房は強すぎませんか？
- ・寝る直前に熱いお風呂に入っていないですか？

